# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN I TỪ NGÀY 03/10-07/10/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai3/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bí xanh nấu tôm thịtMặn: Xíu mại tôm thịt, trứng sốt cà chuaSDD: Pho maiDC-BP: Rau xào | Bánh men | Cháo gà hạt senNước tắc đường phèn |
| Thứ ba04/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Mồng tơi nấu tôm tươi thịt heoMặn: Ngan hầm ngũ sắc Xào: Mướp nấm bào ngư xào thịt heoSDD: Ván SữaDC-BP: Củ quả luộc | Dưa hấu | Mì trứng nấu bò cà rốtYaourt |
| Thứ tư05/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Rau đay mướp nấu cua đồngMặn: Trứng hấp tôm, nấm sốt nước tươngSDD: Sữa NutiDC-BP: Củ quả luộc | Nho Móng Tay |  Mì Quảng ếchNước chanh dây |
| Thứ năm6/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bắp cải cà chua nấu thịt bằmMặn: Bò bằm sốt đậu hũXào: Đậu cô ve xào thịt bòSDD: Pho maiDC-BP: Bí đỏ luộc | Yaourt  | Nui nấu tôm thịt cà chuaNước tắc đường phèn |
| Thứ sáu7/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Tần ô cá that látMặn: Cá Thu kho cà tímSDD: Sữa NutiDC-BP: Rau xào | Chuối cau | Bún riêu cua đồngNước chanh |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN II TỪ NGÀY 10-14/10/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai10/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bó xôi nấu gà nấm bào ngưMặn: Thịt heo nấu củ quả dầu gấcSDD: Pho maiDC-BP: Rau xào | Rau câu sữa dừa | Phở bò rau sà láchYakult |
| Thứ ba11/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thìa nấu tôm thịtMặn: Cá thu chiên sốt cà chua Xào: Bí đỏ xào tôm thịtSDD: Ván SữaDC-BP: Củ quả luộc | Dưa hấu | Hủ tíu bò kho giá đậuNước chanh  |
| Thứ tư12/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải thảo nấu tôm thịtMặn: Thịt heo kho trứng cút sốt cà chuaSDD: Sữa NutiDC-BP: Củ quả luộc | Thanh long | Cháo lươn khoai mônYaourt |
| Thứ năm13/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịtMặn: Gà nấu nấm rơm đậu tipoSDD: Pho maiDC-BP: Bí đỏ luộc | Bánh flan | Nui nấu tôm thịt cà chuaNước tắc đường phèn |
| Thứ sáu14/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Khoai mỡ nấu tôm khôMặn: Bò xào rau củXào: Bí xanh xào tôm thịtSDD: Sữa NutiDC-BP: Rau xào | Sapoche | Bún nấu tôm thịt cà chua Nước tắc |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN III TỪ NGÀY 17-21/10/2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai17/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Bầu nấu tôm thịtMặn: Thịt heo sốt nấm, đậu tipo, cà chuaXào: Cải thìa xào tôm thịtSDD: Pho maiDC-BP: Rau xào | Bánh xốp | - Phở bò giá rau thơm- Nước chanh dây |
| Thứ ba18/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Rau đay nấu tôm khôMặn: Cá điêu hồng chiên sốt cà chua, thơmXào: Bí đỏ xào tôm thịtSDD: Ván sữaDC-BP: Bí đỏ luộc | Thanh long | * Cháo thịt khoai tây cà rốt
* Yaourt
 |
| Thứ tư19/10/2022 | Sữa Findkosts | Canh: Cải ngọt nấu thịtMặn:Trứng gà tôm thịt cà rốt cốm xanh đúcXào: Đậu cô ve xào cà rốt thịt bòSDD: Sữa NutiDC-BP: Bí xanh luộc | Táo bom | * Nui nấu tôm susu thịt bằm
* Nước chanh
 |
| Thứ năm20/10/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Mây hồng tứ sắcMặn: Chả thịt khoXào: Cải bắp xào cà rốt thịt bằmSDD: YaourtDC-BP: Rau xào | Yakult | * Hủ tíu bò viên giá đậu
* Nước tắc mật ong
 |
| Thứ sáu21/10/2022 | Sữa Dairysure | Canh: Cải thảo nấu tôm thịtMặn: Thịt bò xào ngũ sắcXào: Bí xanh xào tôm thịtSDD: Sữa NutiDC-BP: Cà chua trộn | Dưa hấu | * Bún mọc
* Nước tắc củ dền
 |

# **http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0RximAPA2sxjT4Ai28LbOmynnToT9e0I7_IxOyJhUqQLZGKmHhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw_p3qKsDWi3I-mO_VL9f5uQ8rf3yy_eP8RQRdgSQ5zFNV5q5e0ghttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQDEYuP3pCl17OexroEhPq-Eecp0E0yGdcdXVZ3cz7BfiRyUcT-aRwOSRmNghttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfk8Fsrw6b843bTJ0oyPUurKpxv7w7ep_ZwBaEfP05bZX6Rdqj THỰC ĐƠN TUẦN IV TỪ** NGÀY 24-28/10/2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỜI GIAN** | **PHỤ SÁNG** | **TRƯA** | **TRÁNG MIỆNG** | **XẾ** |
| Thứ hai24/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Cải nhúng nấu tôm thịtMặn: Trứng thịt cuộn củ quảXào: Đậu côve cà rốt xào thịt bằmDC-BP: Bí xanh luộcSDD: Váng sữa | Bánh ngọt | * Bún thịt cà chua rau sà lách
* Nước chanh dây
 |
| Thứ ba25/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Su su nấu thịt bằmMặn: Gà khìa nước dừaDC-BP: Cà rôt luộcSDD: Pho mai | Chuối cau | * Xôi gấc
* Yakult
 |
| Thứ tư26/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Rau mồng tơi nấu tôm thịtMặn: Mực tôm, thịt heo xào chua ngọtXào: Bầu xào trứng gàDC-BP: Canh rauSDD: Sữa Nuti | Dưa hấu | * Hủ tíu bò kho
* Nước chanh dây
 |
| Thứ năm27/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Cải thìa nấu tôm thịtMặn: Cá diêu hồng kho thơm cà chuaXào: Mướp giá xào thịt bằmDC-BP: Rau xàoSDD: Pho mai | Pudding dừa | * Cháo lươn khoai môn
* Nước tắc củ dền
 |
| Thứ sáu28/10/2022 | Uống sữa Dairysure | Canh: Bí đỏ nấu tôm thịtMặn: Chả cá hấp thịt heo rim dầu mèXào: Cải thảo xào tôm tươiDC-BP: Bầu luộcSDD: Ván sữa | Thanh long | * Bánh canh nấu tôm thịt bò củ quả
* Nước chanh dây
 |